Rezensionen: Krebszellen mögen keine Himbeeren

bcaction.de/rezensionen-himbeeren

28. Dezember 2007

(Last Updated On: 28. Dezember 2007)

Cover: Krebszellen mögen keine Himbeeren

Es gibt eine Vielzahl von Büchern, die sich mit Krebserkrankung und Ernährung befassen. Risikofaktoren, Epidemiologie, Kultur, Ernährung und Lebensweise dienen als Einstieg in das schön gestaltete wichtige Buch, das sich nicht nur an bereits an Krebs erkrankte Menschen richtet, sondern auch an Gesunde. Prävention und Nahrungsaufnahme stehen nach Meinung der Autoren in einem direkten Zusammenhang zur Krebsentstehung: „Etwa ein Drittel der Krebserkrankungen sind direkt mit der Art der Ernährungsweise verbunden" und das knapp 2.500 Jahre alte Wissen des Hippokrates darf hier nicht fehlen: „Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung."

Wir hätten es bereits aus dem Biologie-Unterricht ableiten können, nur nicht so praxisnah in den Konsequenzen wie dieses Buch. Zellen können krank werden, wenn Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr ungesund sind. „Krebs ist eine Krankheit, die durch die Entgleisung der Zellfunktionen verursacht wird", so die Autoren.

Während in der Medizin die „Antiangiogenese" mit noch nicht so ganz perfekt funktionerenden Medikamenten gegen Krebs zur Zeit verstärkt erforscht wird, meinen Béliveau/Gingras, dass auch Nahrungsmittel diese Wirkung entfalten können. Antiangeiogentische, also dem Wachsen von Blutgefäßen entgegen wirkende Inhaltsstoffe, sind in großen Mengen in Obst und Gemüse vorhanden", sagen die beiden Wissenschaftler.

Nutrazeutika – Mit Nahrung gegen Krebs

Nahrung als Arzneistoff: In diesem Buch werden Nahrungsmittel mit Krebs entgegen wirkenden Eigenschaften auch als „Nutrazeutika" (zusammengesetzt aus „nutrition" für Ernährung und der Endung des Begriffs „pharmaceuticals") bezeichnet. Die beiden Autoren definieren den Begriff, der lange bereits industriell besetzt und insofern leider schon etwas mißverständlich ist, neu. Gemeint sind in diesem Buch nicht etwa künstliche Nahrungsergänzungsmittel oder verarbeitete Produkte, sondern ausschließlich natürliche Nahrungmittel mit protektiver oder womöglich heilender Wirksamkeit. Sie bilden einen Schwerpunkt dieses Buches, der zu praktischen Konsquenzen verleiten soll.

Ein Kapitel widmet sich „sekundären" Pflanzeninhaltsstoffen: „Obst und Gemüse: Viel mehr als nur Vitamine!" Besprochen werden die Wirkungen von Kurkuma, Blaubeeren, Erdbeeren (sicher sind die natürlichen Exemplare gemeint, die noch nicht „gentechnisch verändert" wurden), Zitrusfrüchten, Soja, Tomaten, Weintrauben, Knoblauch, Kohl und Brokkoli, die unterschiedliche antioxidativ wirkende Substanzen ehtalten und so „freie

Radikale“ einfangen sollen. Aber auch Rotwein, dunkle Schokolade, grüner Tee und Fisch mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren werden aus ernährungsphysiologischer Sicht vor dem Hintergrund möglicher protektiver Wirkungen gegen den Krebs betrachtet.

Was uns schaden kann …
Ob Soja bei Brustkrebs nun wirklich gut ist oder nicht, darauf möchte ich mich lieber nicht verlassen. Zumindest hat aber auch dieses Buch dem Thema Soja ein längeres Kapitel gewidmet. Und es gibt Essbares, was nach Meinung der beiden Ernährungsmediziner vermieden werden sollte: Mariniertes, Geräuchertes, Frittiertes, Fertigprodukte! Rotes Fleisch und Alkohol nur in Maßen, auch wenn Rotwein in kleinen Dosierungen als krebshemmend eingestuft wird. Nicht vergessen – Zigaretten („Stop mit dem Rauchen!“) und zuviel des Guten ist nicht mehr gut: „Die Kalorienzufuhr reduzieren“. Dafür gibt es auch viele andere Gründe. Essen soll nicht unbedingt „Fleisch essen“ heißen. Es wird empfohlen, den Stellenwert von Fleisch in der Nahrung zu überdenken. Krebs auslösende Substanzen sollten wir dagegen natürlich gar nicht essen: Konservierungsmittel, Nitrite, scharf Gebratenes und Geräuchertes fallen beispielsweise in diese Kategorie.

Nur am Rande knapp betrachtet …
Pestizide in der Nahrung: Hier könnten die Autoren kritscher sein, ebenso wie bei gentechnisch veränderten Lebensmitteln: „Wir teilen die Bedenken der Gegner solcher Versuche und sind der Ansicht, dass die Produktion dieser Organismen auf ein striktes Minimum zu begrenzen ist, um eine Umweltkatastrophe zu vermeiden.“ Die Zukunft hat längst begonnen und ein solches „Minimum“, wer könnte es definieren? Eine klare Absage wäre ein klarer Standpunkt. Dem Anbau einer unbedenklichen Nahrung, die auch zukünftig noch verfügbar ist, räumt das Buch zu wenig Raum ein, aber das wäre auch schon wieder ein anderes Buch.

Als praktische Anleitung für eine gesunde Ernährung, die präventiv wirkt und auch bei Krebs gesund ist – ohne zu sehr übersteigerte Hoffnungen zu wecken – für ein besseres Verständnis von Nahrung und Ernährung und für eine gesunde Ernährungsweise, die Genuss und Gesundheit verbindet, ist „**Krebszellen mögen keine Himbeeren**“ ein interessantes und schönes Buch, geeignet für einen bewussten Umgang mit Nahrung, Ernährung, ihrer Bedeutung und Ansätzen zur Krebsprävention durch gesunde Ernährung.

Die Autoren

Prof. Dr. med. Richard Béliveau
ist Biochemiker und Inhaber des Lehrstuhls für Krebsprävention und Behandlung an der Universität Québec, Professor an der medizinischen Universität in Montreal, Inhaber des Lehrstuhls für Neurochirurgie und Leiter des Labors für Molekularmedizin im Krebsforschungszentrum.

Dr. Charles Bruneau ist ebenfalls Krebsforscher am Labor für Molekularmedizin im Krebsforschungszentrum.